



## 5 CONSEJOS DE NUTRICIÓN PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL

No existe una dieta específica para mejorar la salud del cerebro. Sin embargo, la alimentación juega un papel crucial cuando se trata de alcanzar una buena salud mental. Elegir de forma adecuada los alimentos que consumimos puede ayudar a prevenir o retrasar ciertos problemas de salud, incluyendo las enfermedades que aumentan los riesgos de demencia. Presta atención a los siguientes consejos.

1. **Controla tu peso.** Se ha demostrado que la obesidad, la diabetes, la hipertensión y el colesterol alto pueden aumentar el riesgo de demencia. Si quieres mantenerte en forma, evita las dietas a corto plazo y, en su lugar, adopta una alimentación saludable y completa.
2. **Come frutas, verduras y granos enteros.** Este tipo de alimentos tiene el poder de reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo cardiopatías, diabetes y cáncer. De acuerdo con especialistas, sus antioxidantes ayudan a proteger la función cerebral.
3. **Evita las grasas no saludables.** Los productos procesados suelen ser ricos en grasas artificiales. Procura leer atentamente las etiquetas de los alimentos para verificar si contienen grasas trans. No olvides que este tipo de productos contribuyen al desarrollo de problemas cardiovasculares.
4. **Consume ácidos grasos omega-3.** La fuente más común de ácidos grasos omega-3 es el pescado, intenta ingerirlo una o dos veces por semana.
5. **Infórmate sobre los riesgos y beneficios de tomar vitaminas o suplementos.** Ante las deficiencias nutricionales, los suplementos parecen ser la mejor opción; sin embargo, es importante hablar con un médico sobre su uso, y determinar si es realmente necesario. Sólo un especialista puede prescribirte un suplemento dietético con base en tu estado de salud.

*Si tienes dudas, consulta a un especialista en nutrición.*

Vía: ClickISalud